Psikolojik açıdan sınav kaygısı ve baş etme yolları

Ahmet Alkayış

Yazar:
Dr. Ahmet ALKAYIŞ, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye. E-mail: ahmet.alkayis@uskudar.edu.tr

Özet. Bu çalışmadaki temel amaç, psikolojik açıdan sınav kaygısı ve baş etme argümanları ele alınmıştır. Baş etmek kelime anlamı olarak; bir işi bitirmek, gücü yetmek, hakkından gelmek, yenmek, üstün gelmek ve mücadele etmektir. Sınav ise adayın gerekli çalışmaları yaparak öğrendiği bilginin değerlendirme sürecidir. Bu değerlendirme öğrenilen bilginin değerlendirilmesidir. Bazen kişilikle sınavlardaki başarı ya da başarısızlık birbiriyle karıştırılmaktadır. Çünkü sınav, sınırlı zamandaki bilgi ve beceri düzeyinin ölçülmesidir. Sınavda başarılı olan adaylar, öğrendikleri bilgiyi sınav anında iyi kullananlardır. Başarılı olamayıp, yeterli puanı alamayanlarda varolan bilgiyi sınav anında iyi kullanamayanlardır. Bu süreçte önemli olan adayın kendini değerli görerek, sınavdaki başarısızlığı bir yetersizlik gibi görmemelidir. Bu nedenle başarıyı direkt etkileyen kaygıyla baş edebilmek için bazı stratejilerin bilinmesi ve uygulanması gerekir. Adayın aşırı kaygısı, sınav anında varolan bilgiyi kullanmasına engel olur. Böylece sınav anında zihinsel bir kilitlenmeyle karşı karşıya kalarak, basit bir soruyu bile defalarca okumak zorunda kalmaktadır. Kısaca belirtmek gerekirse, sınav kaygısıyla baş etmek ve kaygı yaratan düşüncelerden kurtularak olumsuz duygular frenlenmelidir. Sınav döneminde günlük çalışmaların engellenmemesi ve sınavda daha iyi bir başarı elde edilmesi için planlı ve programlı çalışılması gerekir. Ancak şunu da unutmamak gerekir; aslında sınav adayda kaygı yaratan bir durum değildir. Aday, sınavı gereğinden fazla gözünde büyüterek, başarılı olamama duygusuyla kaygıyı ortaya çıkartmaktadır. Kaygının bir diğer önemli nedeni ise adayın istediği başarıya ulaşıp ulaşamama endişesiyle birlikte toplumsal çevrenin yüksek beklentisiyle ortaya çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler:
Başarı, bilgi, kişilik değerlendirmesi, olumsuz düşünceler, sınav kaygısı, strateji.

DOI:
Makaleden alıntı:
Ahmet Alkayış. Psikolojik açıdan sınav kaygısı ve baş etme yolları. *«Azərbaycan məktəbi».* № 2, 2018. səh. 89–106

Makale Tarihçesi
Gönderim Tarihi: 04.06.2018; Kabul Tarihi: 10.07.2018; Yayın Tarihi:

Psychological Aspects of Examination Anxiety and Ways to Cope with it

Ahmet Alkayish

Author:
Dr. Ahmet Alkayish, Uskudar University, Turkey. E-mail: ahmet.alkayis@uskudar.edu.tr

Keywords:
Success, knowledge, personality assessment, negative thoughts, examination anxiety, strategy.

Abstract. The main aim of this study was to discuss the psychological examination anxiety and the arguments of coping. The meaning of the word to cope; to finish a job, to be strong enough, to overpower, to surpass, to overcome and to strive. Examination is the evaluation process of the information that the candidate learns by making necessary studies. However, it is not a personality assessment. Sometimes the successes or failures in personality and exams are mixed with each other. Because the exam is a measure of the level of knowledge and skill at a limited time.Candidates who are successful in the exam are those who use the knowledge they have learned well during the exams. Those who fail to succeed and who do not receive enough points are unable to use the knowledge well at the time of the test. In this process, the candidate who is important here should not regard the failure of the examination as an inadequacy by seeing himself as valuable. Briefly, it is necessary to cope with the examination anxiety and breaking negative emotions by getting rid of worrying thoughts. During the examination period, it is necessary to work in a planned and programmed manner to prevent the daily work and to obtain a better success in the examination. However, it should not be forgotten; In fact, the exam is not a condition that creates anxiety in the candidate. The candidate's examination reveals anxiety with the feeling of not being successful by enlarging it more than necessary. Another important cause of concern is the high expectation of the social environment with the concern that the candidate cannot achieve the success he or she desires.

DOI:
To cite this article: Ahmet Alkayish. Psychologıcal Aspects of Examınatıon Anxıety and Ways to Cope wıth it. *Azerbaijan Journal of Educational Studies.* No2, 2018. pp. 89–106

Article history
Received: 04.06.2018; Accepted: 10.07.2018; Published:

Giriş

Dünya üzerinde eğitim konusunda çoğu ülkede olduğu gibi ülkemizde de merkezi sınav sistemiyle aday, birden fazla sınava girmektedir. Çünkü merkezi sınavların amacı adayın belli bir eğitim kademesine geçişini sağlamaktır. Ancak gerek yazılı gerek çoktan seçmeli test ya da merkezi sınavlar, çoğu zaman adaylarda stres ve kaygı yaratmaktadır. Aynı zamanda stres ve kaygıyla birlikte sınav korkusunu da ortaya çıkarmaktadır. Bu korkuyla beraber adayda «ya sınavda varolan bilgi birikimimi kullanamayıp bütün bilgilerimi unutursam» gibi ön yargılar gelişmeye başlar. Bütün bunların sonucunda sınava hazırlanan aday, daha yoğun kaygı durumunu yaşamaktadır. Sınav kaygısının en büyük nedenlerinden biri; adayın çoğu duruma olumsuz anlam yükleyerek, sonucun kötü olacağına dair birtakım yanlış düşüncelerden kaynaklanmaktadır. Sınava hazırlananlarda bu durumun ortaya çıkmasının birden fazla nedeni vardır. Bunlar; toplumun, ailenin ve yakın çevrenin beklentisiyle birlikte sınav sisteminden kaynaklanan bazı problemler olarak dile getirilebilir.

Öyleyse eğitim konusunda bazı yanlışların gözden kaçırılmaması gerekir. Özellikle bazı sınavlarda başarı tamamen çoktan seçmeli test sistemine dayanmaktadır. Bu çerçevede ilgili sınavlarda alınan sonuçların beklentinin altında olduğu durumlarda birtakım yanlış değerlendirmeler yapılmaktadır. Çünkü her insanın kendine özgü, onu diğerlerinden ayırt edecek yetenekleri vardır. Adayın sahip olduğu yetenekleri keşfetmek için başarılı olduğu alanlar tespit edilerek aday, doğru yönlendirilmelidir. Bu çerçevede çoktan seçmeli sınavlar hayatın ne başlangıcı ne de sonu gibi görülmelidir. Sınav, hayat memat meselesi yapılmamalıdır. Sınavlarda belli bir puanın/puanların altında kalan kişiler başarısız, diğerleri ise başarılı görülmektedir. Bu durumda ebeveynin beklentisi çocuğunun iyi bir sosyal statüye sahip bir mesleği olması ve daha fazla para kazanma gereksinimidir. *«Evlatlarının iyi doktor, mühendis, müteahhit veya iş adamı olup, çok para kazanma çarelerini arayanlar, onların, iyi birer insan olmasın çarelerini o ölçüde aramamaktadır. Bu hesapçı yaklaşım üniversite girişi sınavlarına kadar yansımakta; öğrenciler, bölüm tercihi yaparken öncelikle sevdikleri alanları değil, daha çok para kazandırıcı alanları ilk sırada tercih etme yoluna gitmektedirler.»* [Açar, 2010: 272].

Meslek seçiminin hesapçı bir duruma indirgenmemesi gerekir. O zaman kişi eğitim yaşamında hesapçılığı bir hayat tarzı olarak görür. Bu durumda kişilerin akademik yaşamında kendileri mutlu olmaktan çok, ailelerini mutlu etme isteği ön plana çıkmaktadır. Böyle bir yaklaşımla öğrenimini tamamlayan hem iş hayatında mutsuz olacak hem de birtakım kaygılarla karşı karşıya kalacaktır. Burada yaşanılacak kaygı durumu kişiye başarıdan çok başarısızlık getirecektir. Çünkü kaygı, belli bir seviyeye kadar kişinin yaşamına başarı getirir. Başarı oranını artıran da kaygıdır. Yapılacak çalışmanın ciddiye alınmaması, önemsenmemesi bir anlamda kişinin kaygılı olmadığını göstermektedir. İstenilen sınavda başarılı olmak ve iyi bir başarı elde etmek için bir miktar stresin ve kaygının olması gerekir. Ancak bu kaygı durumu da kişinin kontrolünde olmalıdır. Kişinin kontrolünü sağlayamadığı kaygı ve stres; beden üzerinde fizyolojik, beyin üzerinde bilişsel blokeye neden olacaktır. Bu doğrultuda Tarhan'a göre insan beyni, orkestra şefi gibidir. *«Orkestra şefinin stresli olması bütün üyelerin hata yapmasını sonuç verecektir. Beynimizin stres altında olması, otonom sinir sistemine ve bütün organlarımızın faaliyetine olumsuz etki yapacaktır.»* [Tarhan, 2002: 13]. Dolayısıyla beynin bloke olmaması için kişinin beyne doğru komut vermesi gerekir. Çünkü insan beyni tıpkı bilgisayar programı gibi işlemektedir.

Aday; akademik hayatında önem taşıyan merkezi sınavlar için beynine doğru komutlar vererek, sınav için gerekli bütün hazırlıkları yapmalıdır. Fakat konuları bir bütün olarak çalışması gerekirken, yarım yamalak bilgilerle

sınava giren aday, ister istemez başa çıkamayacağı sınav kaygısına davetiye çıkaracaktır. O halde sınavda başarılı olmak ve istenilen puanın elde edilmesi için profesyonel bir yöntemle çalışılması gerekir. *«Hedeflerini ve ona ulaşmanın zorluklarını gözlerinde büyütmüş olan öğrencilerin çoğunun, planlı ve programlı bir şekilde çalışmadıklarına tanık oldum.»* [Beledioğlu, 2009: 80]. Hedefler asla Kaf Dağı gibi görülmemeli, ancak istenilen başarıyı elde edebilmek için de bir bedelin olduğu unutulmamalıdır. Hayatta değerli olan her şeyin bir bedeli vardır. Çünkü başarılı kişilerin bir mücadelesi, başarılı olamayanların ise bir savunma mekanizması vardır. Bu tür savunma mekanizmasına sığınan kişilerin en çok sarf ettikleri «çok çalışıyorum ama bir türlü olmuyor» cümlesidir. Fakat başarılı insanların özgüvenleri yüksek olduğu için başarı çizgileri de yüksektir.

Böylelikle diyebiliriz ki, başarılı insanların ulaştığı ve koruduğu seviye birden bire gerçekleşmemiştir. Diğer insanlar geceleri uyurken bu insanlar azimle zirveye doğru tırmanmaya çalışırlar. Her başarının bir amacı ve bir hedefi vardır. O halde sınavlara çalışırken de bir amacımızın ve hedefimizin olduğunu unutmamak gerekir. İdealimizdeki hedefe varmak için yerinde ve zamanında yapılacak çalışmalar asla ertelenmemelidir. Her aday idealindeki hedefi kazanacak kapasiteye sahiptir. Ancak her aday, bu kapasitenin ne kadarını kullanmaktadır? Bu durum, üzerinde durulması ve düşünülmesi gereken önemli bir konudur. Bu konu şöyle bir örnekle daha somut ifade edilmektedir: *«Muzip bir balıkçı, bir gün bir şaka yapıyor. Avlanan balıkçıların balıkları depoladığı su tankına bir gece Baracuda isimli canavar balığı atıyor. Normal şartlarda gece su tankına konulan balıkların %90'ı ertesi sabah ölürlerken, Baracuda'nın atıldığı tankta balıkların %90'ının yaşadığını görüyor. Balık yiyen canavar balık Baracuda'nın su tankında dolaşıp durması bütün balıkların yaşama gücünü arttırmıştı. Kuşlarda da böyledir. Atmacanın saldırıları serçe kuşunun uçuş yeteneğini geliştirir. İşte sınavlar da, sevilmese de insanı geliştiren, yetenekleri ortaya çıkaran gerçeklerdir.»* [Tarhan, 2002: 84].

Bu bağlamda unutmamak gerekir ki; hayat asla istediğimiz gibi değildir, yaptığımız gibidir. Dünya her zaman kişiye heyecan sunmayabilir, bazen kişinin de dünyaya heyecan sunması gerekir. Çünkü kişinin hayatında hem heyecanın, hem de kaygının yüksek olduğu belli başlı dönemler vardır. Bu dönemler ise adayın eğitim hayatında önemli bir yere sahip merkezi sınavlarda ortaya çıkar. Merkezi sınavlara hazırlık döneminde aday birden fazla problemle karşı karşıya kalır. Ancak bu problemler arasında üzerinde en çok durulması gereken temel konulardan biri de sınav kaygısı ve baş etme yollarıdır.

1. Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları

İnsanlık tarihine baktığımızda sadece günümüzde değil, çoğu dönemde insanın doğru eğitimi/eğitilmesi önemli bir problem olmuştur. Tarihin her döneminde insan eğitimiyle ilgili sorunları görmek mümkündür. İnsan, hayatının çocukluk döneminden başlayarak iş ve çalışma dönemine kadar birtakım merkezi ve yerel sınavlara girmektedir. Kişi okula başladığı ilk yıldan beri yazılı, sözlü ve çoktan seçmeli sınavlarla karşılaşmaktadır. Çünkü dünya üzerinde çoğu ülkede olduğu gibi ülkemizde de birtakım sınav gerçekleri vardır. Bu gerçekler merkezi sınavlar olarak; liselere, üniversitelere ve birden fazla alana giriş sınavları yapılmaktadır.

Özellikle günümüzde çoktan seçmeli sınavlar nedeniyle çocukların zihinlerine ezberleme yöntemiyle bilgi depolanarak, yetenekli çocukların düşünme ve yaratıcı yönü erken yaşta köreltilmemelidir. *«Ortaöğretimin sonuna kadar verilen eğitim, öğrencileri tamamen ezberciliğe yöneltmekte ve yaratıcılıklarını kullanmalarını engellemektedir.»* [Işıksaçan, 2014: 77]. Böyle bir durum söz konusu olduğu için okul yıllarında çocuğun derslere yaklaşımı ve düşüncesi şu olmaktadır: Yazılı ve çoktan

seçmeli sınavlarda iyi not veya iyi bir başarı sırası elde etmek için; «çalış-ezberle-uygula-unut» yaklaşımı söz konusu olmaktadır. Gerekçesi ise çocuğun üzerinde hem ailenin hem de toplumsal çevrenin beklentisiyle birlikte baskının olmasıdır. Eğer çocuk, iyi bir not alırsa ve/veya iyi bir dereceye girerse zekidir; aksi durumda çocuk daha farklı değerlendirilmektedir. Böyle bir değerlen-dirmeyle çocuğun sanatsal, sosyal ve felsefi yönü çok da önemli değilmiş gibi görülmektedir. Böyle bir durumda okul sınavlarına ya da merkezi sınavlara hazırlanan kişide; kaygı ve korkuyla birlikte sınav stresi ortaya çıkmaktadır.

Kaygı, herhangi stresli bir durumda yaşanan doğal bir duygudur. Ayrıca bu duygu insan yaşamının doğal bir parçasıdır. Sınav ise «öğrencilerin ilgi, çalışma ve yetenekleri ile öğrendiği bilginin değerlendirilmesidir.» (Tarhan, 2002: 82) Sınav kaygısı da öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşürülmesine yol açan yoğun duygu sürecidir ve bu süreçte hemen hemen herkes kaygı ve stres durumunu yaşamaktadırlar. *«Stres (stress) sözcüğü latince 'estrictia' fiilinden türetilmiştir. Sözlüklerde fiil olarak, baskı yapmak, bastırmak, görmek, önem vermek, yüklemek, zorlamak; isim olarak, baskı, basınç, gerilim, güç kuvvet, önem, şiddet, vurgu, yük zarar, zor karşılığı kullanılmaktadır.»* [Köknel, 2002: 9]. O halde stres, sadece olumsuz anlamda değerlendirilmemelidir; aynı zamanda kişi yaşamında olumlu şeyler de strese neden olabilir.

İnsan hayatında orta düzeyde stres, beyindeki bilgi akışını hızlandırmaktadır. Gereğinden fazla stres ise beyinde kimyasal krizler yaratarak enformasyon sürecinin dengesini altüst etmektedir. *«Stres tamamen negatif bir şey olarak algılanmamalıdır. Orta düzeyde stres çoğu kez yararlı amaçlara hizmet edebilmektedir.»* [Semerci, 2007: 9]. İnsan hayatındaki yenilikler ve değişimler onu olumlu anlamda etkiler. Örneğin, sınıf arkadaşlarıyla yapılacak mezuniyet töreni kişinin heyecanla beklediği bir gündür. Bu heyecan durumu onda stres yaratır. Başka bir örnekle ifade edilecek olursa ders öğretmeni derse girer girmez öğrencilerden ders kitaplarını kaldırmalarını ve sınav yapacağını söyler. Öğretmenin bu ani haberi öğrencilerde kısa süreli de olsa bir sınav stresi yaşatmaktadır. Böylelikle diyebiliriz ki, aday üzerinde sadece stres değil, stresle birlikte sınav kaygısı da onun duygu ve düşünceleri üzerinde etkilidir.

1.1. Sınav Kaygısının Kişi Üzerinde Oluşturduğu Duygu ve Düşünceler

Sınava hazırlık süreci, kişiyi hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan derin etkilemektedir. Bu çerçevede sınavlara hazırlanan kişiler üzerinde yapılan araştırmalara göre sınav kaygısının ameliyata girmeden önce yaşanılan kaygıdan daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. *«Sınav öncesi öğrencinin üzerinde gerçekten büyük bir yük vardır. Dersler birikip ağırlaşmıştır. Sorumluluk duygusu fazla olan mükemmeliyetçi genç, öğrendiklerini yetersiz görmektedir.»* [Tarhan, 2002: 82-83]. Böyle bir durumda sınava hazırlanan kişi, kendisini yetersiz görerek sürekli beklentisini yükseltir. Ancak bu yüksek beklenti bazen cinsiyete göre de değişkenlik göstermektedir. Örneğin, kız çocuklarının kaygı düzeyi erkek çocuklara göre daha yüksektir. Bütün bunların sonucunda doğal olarak sınav kaygısı yaşayan adayın duygu ve düşünceleri şunlardır:

- Ailem üstüme çok geliyor.
- Çok korkuyorum.
- Geleceğimle ilgili endişeleniyorum.
- Herkes benden çok başarılı olmamı istiyor.
- Kimse beni düşünmüyor.
- Sınav bende kaygı yaratıyor.
- Sınavdan dolayı kendimi çok baskı altında hissediyorum.
- Yeterince gençliğimi yaşayamadığımı düşünüyorum, gibi.

Bu duygu ve düşüncelerle sınava hazırlanan bazı adaylar sınav öncesinde ümitsizlik ve karamsarlığa kapılarak başarısızlığı ilk başta kabul ederler. Çünkü başarısız olan çoğu zeki insanın yaptığı en büyük hata; ilk başta

mücadeleyi bırakarak yenilgiyi kabul etmeleridir. Bu çok zor bir sınav, bu sınavı kazanmam mümkün değildir, gibi. Tıpkı «bir futbol takımının maça çıkmadan ve maç için gerekli idmanları yapmadan yenilgiyi ilk başta kabul etmesi» gibi. Böylece diyebiliriz ki, *«amaçlarınızı seçin. Olumlu ve tutarlı olun. Amaçlarınızı kendinize hergün hatırlatın. Bunları gerçekleştirmenizde size yardım edebilecek kişiler de bunu anlatın. Başardığınızda neler olacağın düşünün.»* [Smith, 2002: 62]. Bu çerçevede, başarmak istediğiniz sınava ve idealinizdeki hedefe odaklanmalısınız.

Sınava hazırlanan ve hedefini belirleyen kişinin yapması gereken şudur: Her sınav için mutlaka bir şansın olacağını düşünerek hedefine odaklanmalıdır. Herhangi bir çalışmada başarılı olmanın en iyi yolu; o çalışmaya odaklanarak bıkmadan, pes etmeden daima tekrarlamak gerekir. Hedefi olan biri, ders çalışmaktan ve amacına ulaşmak için mücadeleden vazgeçmeyen bir sorumluluğa sahiptir. Kişi, «bu sınavın üstesinden gelebilirim» şeklinde kendisini motive etmelidir. Kısaca belirtmek gerekirse, bu yaklaşımla sınav kaygısı ve baş etme yolları da geliştirmiş olacaktır. *«Girilen bütün büyük sınavlar insan hayatında çok önemli kırılma noktaları, dönemeçlerdir. Bir otomobilin virajı alabilmesi için ne çok hızlı, ne de çok yavaş gitmesi gerektiği gibi, gençlerimizin de sınav dönemeçlerini aşabilmeleri için ölçülü ve doğru bir şekilde çalışmaları gerekir. Sınav aynı zamanda ciddi bir kaygı ve gerilim kaynağıdır; öğrencilere birçok zorluk yaşatır, hayatın tadının kaçtığını hissettirir... Öğrencilik hayatın boyunca peşini bırakmayacak olan sınavlarda başarıyı nasıl yakalayacağın konusundaki ipuçlarını doğru şekilde değerlendirirsen sınavın getirdiği kaygıyla rahatlıkla baş edebilirsin.»* [Tarhan, 2012: 84]. Sonuç olarak düzenli ders çalışmaları ve konu tekrarları öğrenilen bilgilerin pekiştirilmesini sağlayacaktır. Böyle bir çalışma hem öğrencinin sınav başarısını arttıracak hem de sınav kaygısını azaltacaktır. Çünkü sınav kaygısı her öğrencide farklı şekilde ortaya çıkmaktadır.

1.2. Kişilerde Sınav Kaygısı Farklı Şekillerde Ortaya Çıkar

Kaygının insan yaşamında belli bir seviyeye kadar olması gayet doğaldır. Çünkü çoğu insanın yaşamında orta düzeyde kaygı vardır. Ancak kaygı, insan yaşamında normal seviyenin üstüne çıktığında tehdit unsuru olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaygı yani anksiyete; *«kişinin bir uyaranla karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur.»* [Semerci, 2007: 11]. Sınav kaygısı ise sınavdan önce öğrenilen bilginin, sınavda etkili bir şekilde kullanılmasına engel olan yoğun bir duygu durumudur. Kaygı durumunda bedende bazı mekanizmalar olumsuz yönde harekete geçerek adayın başarısız olmasına neden olur. Bu olumsuz mekanizmalar içinde; adayın sınavda başarısız olma düşüncesine ve başaramama korkusuna neden olur. Başaramama korkusu adayın kaygı düzeyini üst seviyelere çıkarır. Kaygı düzeyinin artması da, *«beyinde stres hormonları salgısını artırır. Aşırı salgılanan stres hormonları, öğrenme yeteneğini geriletir. Böylece kısır döngü ile korku daha da artar.»* [Tarhan, 2002: 83]. Bütün bu duyguların sonucunda bazı kişiler yoğun kaygı nedeniyle öğrenme ve çalışma becerilerinde sıkıntı yaşarlar. Çünkü sınav stresiyle birlikte kaygının zihinsel ve bedensel birtakım belirtileri vardır. Örneğin; sınava hazırlık döneminde ve sınav anında dikkat dağınıklığı, zor sorularda paniğe kapılma, kalp çarpıntısının artması, avuç içi terleme, mide bulantısı ve sık sık tuvalete çıkma gereksinimleri yoğun kaygının psikolojik ve fizyolojik sonuçlarıdır.

Sınav kaygısının ortaya çıkardığı duygular şunlardır:

• Sınavı kazanamazsam hayatım mahvolur, hayatım boyunca ne yapacağımı bilemiyorum.

• Eğer sınavda başarılı olamazsam ailem bana çok kızar, onlara karşı mahcup olacağım.

• Bu kadar ders çalışmama rağmen ne yaparsam yapayım, istediğim sınavı kazanamayacağım.

• İstediğim yere girme şansım hiç yok.

• Hayatım boyunca herkese karşı rezil olacağım, gibi.

Sınavlara hazırlanan aday, sınavda başarısız olduğunda başkalarının kendi hakkındaki düşüncelerinin bir önemi yoktur. Çünkü o, başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerinden sorumlu değildir. Sınava hazırlanan adayın görevi, elinden geldiği kadarıyla çalışma performansının en iyisini gösterebilmesidir. Sınav, *«birinci amacınız olmalı ama tek amacınız olmamalıdır. Sınav ölüm kalım savaşı değildir.»* [Tarhan, 2002: 83]. Sınavı ya da sınavları yaşamın ve öğrenmenin bir gayesi gibi görmek gerekir. Herhangi bir sınavın başarısızlığı bir felaket değildir. Ancak sınav, başarı yolundaki ilk basamaklardan biridir. Bu nedenle hatalı ve yanlış düşüncelerden kurtulmak adına her zaman alternatif yollar düşünmek gerekir. Çünkü alternatif yollar düşünülmediği takdirde sınav kaygısı birden fazla nedenle karşımıza çıkmaktadır.

1.3. Sınav Kaygısının Nedenleri Nelerdir?

Sınava hazırlık döneminde aday birden fazla duygu ve düşüncelerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu düşünceler arasında; başarısız olma korkusu, özgüven eksikliği, sınav kaygısı ve belirsizlikler vardır. Çünkü korkuyu yaratan belirsizliktir. Sınav kaygısı da belirsizliğin sonucunda bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ortaya çıkan bu belirsiz duygularla baş edilmediği takdirde, çoğunlukla sınav süreci de olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu olumsuz durumda sınav kaygısını artıran nedenler:

• Sınava hazırlık döneminde yaşanılan belirsizlikler.

• Planlı-programlı ders çalışma alışkanlıklarının kazanılmaması.

• Yetenekleri, bilgi ve becerilerinin üstünde yüksek beklentinin olması.

• Kişilik yapısı.

• Mükemmeliyetçi olması.

• Sınava/sınavlara yeterince hazırlık yapamama.

• Ailenin ve çevrenin yoğun baskısı.

• Sınava hazırlık sürecinde fiziksel ve psikolojik yorgunluk.

• Ergenlik döneminde yaşanan duygusal bağlanmalar.

• Sınavda zaman probleminin yaşanması ve çözülmesi gereken soruların yetiştirilememe endişesi.

• Fizyolojik ihtiyaçları karşılayamamak (uykusuzluk, yanlış beslenme, kilo alma, iştahsızlık, aşırı kilo verme gibi).

Böylelikle diyebiliriz ki, sınav döneminde meydana gelen kaygının ve korkunun önemli nedenlerinden biri bilgi eksikliğinin olmasıdır. *«İşte korkuyu da yenecek olan, başarılı olmanın yollarını bulmak ve o yolda yürümektir. Genellikle planlı ve programlı bir şekilde çalışan ve kendi üzerine düşen her şeyi yapan öğrenciler başarısızlık korkusunu ya hiç yaşamaz ya da çok az yaşarlar.»* [Beledioğlu, 2009: 215]. Çünkü korku ve kaygı birbiriyle yakından ilintilidir. Fakat korkuda gerçek bir uyarıcı söz konusuyken, kaygıda daha çok belirsizlikler ön plandadır. Yani kaygıda yaşanan süreç daha karmaşıktır. Kısaca ifade edilecek olursa, sınavda başarılı olmak ve bu duygularla başa çıkmak için öncelikle varolan bilgi eksikliğinin tamamlanması gerekir. Aday nasıl başarılı olunacağının tam olarak bildiğinde korkuda minimize edilmiş olacaktır.

Sınava hazırlanan kişilerin çoğunda orta düzeyde kaygı vardır. Fakat sınav takviminin ve saatinin yaklaşmasıyla heyecanla beraber kaygıda artmaktadır. Bu nedenle heyecan, sınav saati başlamadan önce en yüksek seviyelerdedir. Ancak sınavın ilk dakikalarından sonra bu yoğun heyecan ve kaygı duygusu giderek azalmaktadır. O halde sınav başlar başlamaz en iyi dersten ya da testten başlamak, sınav kaygısıyla baş edebilmenin önemli bir yöntemidir. Çünkü istenilen sınavda başarılı olmak ve sınav kaysını azaltmak bir strateji işidir.

1.4. Sınav Kaygısını Azaltan Faktörler Nelerdir?

Sınava hazırlık döneminde hemen hemen her aday orta düzeyde de olsa yüksek de olsa ister istemez kaygı yaşamaktadır. Fakat bu dönemde bazı adaylar stratejik davranarak sınav kaygısını fırsata çevirmektedirler. Planlı ve programlı çalışılarak eksik konular tamamlanmaktadır. Böyle bir yöntemle hem sınav kaygısı hem de olumsuz düşünceler en asgari düzeye düşürülmüş olur. Bu tür olumsuz zihinsel duygular, ders çalışma motivasyonu düşürmekten başka bir şey değildir. Çünkü sonuca olumlu katkısı olmayan şeyi düşünmek sadece bir zaman kaybıdır. *«Olumlu düşünce doğru ve mükemmel eyleme geçiş yoludur. Olumsuz düşünce, aklın yaratıcı sürecinin serbest akışını engeller.»* [Addington, 2001: 165]. Böyle bir durumda yapılması gereken şey; «hiç zaman kaybetmeden şuan çalışma zamanıdır» diye bir an önce ders çalışma temposuna girilmelidir. Aksi durumda sınav kaygısı daha da baş edilemez bir hale dönüşecektir. Böyle bir durumda sınav kaygısını azaltmak için yapılması gereken:

• Ders çalışma alışkanlığı kazanılarak çalışmalar ertelenmemeli.

• Aday, istediği başarı için beklentisini gerçekçi tutmalıdır.

• Sınava bir plan ve program çerçevesinde hazırlanılmalı.

• Sınav sürecindeki zaman verimli kullanılmalı.

• Aday, potansiyelini ortaya koyabilmesi için sınav anında dikkatinin tümünü sınav sorularına yöneltmesi gerekir.

Sonuç olarak aday; günlük, haftalık ve aylık ders çalışma programları hazırlayarak varolan konu eksiğini tamamlamalıdır. Daha sonra öğrenilen konuları, bol bol soru çözerek pekiştirilmelidir. Böylelikle birden fazla kaynaktan soru çözerek gerçek sınavda çıkabilecek soru kalıpları da öğrenilmiş olacaktır. Çünkü sınava hazırlık döneminde öğrenilen bilgi, adayın kendine olan güvenini arttırmaktadır. Bütün bu çalışmalarla birlikte aday, başarılı olacağına inanmalı ve kendi kendini motive etmelidir. Adayın başarılı olacağına inanması da bir anlamda konu eksikliğini tamamlamasına bağlıdır. Ancak bazı adaylar, sınava hazırlık döneminde sınavla ilgili hiç kaygı ve stres yaşamamaktadırlar. Bu kişilik özelliğine sahip adaylarda ise kaygı, ancak sınav anında ortaya çıkmaktadır. Çünkü sınav anına kadar aday da bunun farkında değildir.

1.5. Hiç Sınav Kaygısı Yoksa?

Sınava hazırlanan bazı adaylarda aşırı kaygı yerine tam tersi bir durum da ortaya çıkabilir. Aday, sanki hiçbir kaygı yaşamıyormuş gibi sınava karşı belirgin bir ilgisizlik içinde olabilir. Ancak böyle adaylar farkına varmadan gizli sınav stresine sahipler. Gizli stres, *«rahat görünen ama sınav günü aniden stres yaşamaya başlayan öğrencilerde ortaya çıkan özel bir stres türüdür.»* [Beledioğlu, 2009: 104]. Bu özel stres türü *«Psikoloji Dersinin Amaçları'nda 55. Maddeye 'Stres Türleri Bilgisi»* [akt. Alkayış, 2009] olarak karşımıza çıkmaktadır. Sınava hazırlık sürecinde kişinin orta düzeyde kaygılanması ve sınav stresi yaşaması başarı için gereklidir. Çünkü kaygıyı ve stresi yıl boyunca yaşamayan aday, gizli sınav stresinin farkında değildir. Ancak sınav günü veya sınav anı adayda ortaya çıkması başarı için oldukça riskli bir durumdur. Günlük çalışmalarda orta düzeyde stresin ve kaygının olması gayet doğaldır. Orta düzeyde yaşanan kaygı aynı zamanda kişinin çalışma motivasyonunu artırır. Bütün bunlarla birlikte kişi, sınava hazırlık döneminde kendisine bazı hedefler koyarak çalışma temposunu arttırmalıdır.

Örneğin;

• Bir günde kaç saat konu çalışmalıyım?

• Haftada ortalama kaç soru çözmeliyim?

• Deneme sınavlarını hangi aralıklarda çözmeliyim?

• Türkçe ve matematik netlerinin arttırılması gerekir mi?

• Bir sonraki deneme sınavında en az yirmi puan yükseltilmeli.

Daha açık bir deyişle aday, sınava hazırlık

döneminde üstüne düşeni yerinde ve zamanında yaparak konu eksikliklerini tamamlamalıdır. Aday, eksikliklerini tamamladığında hem özgüveni artar hem de sınavdan önce farkında olmadığı gizli sınav stresini ortaya çıkarmış olur.

1.6. Sınava Hazırlık Döneminde Olumsuz Düşüncelerden Uzak Durmak Gerekir

Sınava hazırlık döneminde kişi hem bireysel hem de toplumsal çevrenin etkisiyle olumsuz düşünce ve davranışlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu dönemde olumsuz düşüncelerle birlikte sınav kaygısı ve stresi de artmaktadır. Sınav kaygısının olduğu durumlarda yapılması gereken; olumsuzluklara gözler ve kulaklar kapatılmalı mümkünse bu tür duygulara bile ket vurulmalıdır. *«Aklınıza olumsuz ve kaygınızı artırıcı düşünceler üşüşüyorsa, içinizden 'DUR' deyin ya da zihninizde bir 'DUR' levhası veya kırmızı trafik ışığı canlandırın.»* [Semerci, 2007: 51]. Bu durumda kişi aklına gelen olumsuz düşünceleri sorgulayarak bunları daha pragmatist hale getirmelidir. Çünkü sınav kaygısı kendiliğinden olumsuz düşünceleri ortaya çıkarır.

Sınava hazırlık döneminde adayın yaşadığı olumsuz duygu ve düşünceleri onun diliyle ifade edilirse:

• Bugün günümde değilim, ders çalışmak istemiyorum.

• Çok moral bozucu bir gün yaşıyorum.

• Fen konularını nasıl halledeceğimi bilemiyorum.

• Dünyaya neden geldim ki, keşke hiç doğmasaydım, gibi.

Sınava hazırlanan aday tarafından; «hayatın her aşamasında ders çalışmak gerek» gibi düşünceler başladığında mutlaka kendisine hedef belirlemelidir. Böylelikle diyebiliriz ki, *«kendinize yüksek amaçlar saptayın. Uzanın, çabalayın. Ama sabırla çabalayın. Büyük amaçlara ulaşmak zaman alır.»* [Morris, 1998: 57]. Sınava hazırlık sürecinde aday kendi kendini motive etmelidir. Motivasyon ve güven sayesinde zor, diye bilinen konular daha kolay ve daha çabuk öğrenilir. Böyle durumlarda başarısızlıktan kurtulup yeni hamleler yapılmalıdır. Çünkü *«beceri ve güven yenilmeyen ordulardır.»* [akt. Morris, 1998: 57].

Sonuç olarak her zaman olduğu gibi sınava hazırlık döneminde aday olumsuz motivasyonlardan uzak durarak:

• Başarılı olacağına inanmalı.

• Yaşamı ve ders çalışmayı sevmeli.

• Yapılacak çalışmaları asla ertelememeli.

• Belli aralıklarla kendine zaman ayırmalı.

• Ders dışı kitapları okumayı ihmal etmemeli.

• Arada bir kendini ve sevdiklerini ödüllendirmeli.

• Başarıları olduğu gibi başarısızlıkların da olacağını unutmamalı.

• Ne istediğini bildiği için asla hedeflerinden taviz vermemeli.

• Zaman zaman olumsuz şeylerin moralini bozacağını unutmamalı.

• Kendi kendine çözüm yolları üretmeyi bilmeli.

Aday, sınav sürecinde hazırlık yaparken çoğunlukla olumlu iç konuşmalar yapmalıdır. Böylece zayıf yönlerini değil de güçlü yönlerini ön plana çıkararak kaygı durumunun artmasını engelleyecektir.

1.7. İç Diyaloğu Kurma Yöntemi

Yapılan araştırmalara göre bazı hastalıklar kişinin stresli ve kaygılı durumundan kaynaklandığı bilinmektedir. Stresin beden üzerinde hem fizyolojik hem de psikolojik sonuçları vardır. Psikolojik sonuçlarda en fazla karşılaşılan durum ise kişinin kaygı durumunda tamamen özgüvenini kaybetmesidir. Çünkü özgüvenini kaybeden kişi; sürekli başarısız, beceriksiz ve sakar olduğu düşünerek beyin ve sinir sistemi de o yönde harekete geçirir. Öyleyse kişi bu olumsuz programlamayı nasıl değiştirebilir? Bu olumsuz düşünceleri en hızlı değiştirmenin yolu, kişinin sıklıkla olumlu iç konuşma yapmasına bağlıdır. *«Depresyondan kurtulmanın en kısa yolu olayları olumlu bir bakış açısıyla görme, güçlendirici bir iç konuşma*

yapma ve fizyolojiyi doğru kullanmaktır.» [Baran, 2004: 41].

Bu çerçevede aday, bilinçaltına daima yapabileceğine, başarabileceğine dair olumlu iç konuşmalar yaparak kendini motive etmelidir. Çünkü sınav anında yapılan en büyük yanlışlardan biri de; acaba iyi bir puan elde etmek için yeterli doğrum var mı? Acaba çözdüğüm soruların cevapları doğru mu? Gibi gereksiz iç konuşmalardır. Bu düşünceler yerine «şuan da sınavdayım elimden geldiği kadarıyla varolan bilgimi ve zamanımı en iyi şekilde kullanmalıyım» gibi düşünülmesi kişinin sınav performansını ve başarısını daha da artıracaktır. Bütün bunlarla birlikte kişinin sınav anında kendisine verilen süreyi iyi kullanıp kullanmaması da önemlidir. Kısaca belirtmek gerekirse, *«sınavda zaman dağılımı sorununu çözemeyen, öğrenciler, okumakta ve çözmekte olduğu soruya yoğunlaşamaz, tam anlamı ile konsantre olamaz. Böyle bir durum da öğrencinin işlem hatası ve okuma hatası yapma oranını arttırır.»* [Beledioğlu, 2009: 203]. Çünkü sınav başarısında varolan süreyi en şekilde değerlendirmek kadar, konsantrasyon da önemli bir etkendir. Konsantrasyon eksikliği, sınavda istenilen performansı düşürmektedir.

Bütün bu tespitlerin sonucunda aday sık sık iç diyalog yöntemini kullanarak kendisini şöyle motive etmelidir:

- Hedeflerime tümüyle odaklanırım.
- Zorluklarla mücadele etmeyi severim.
- Zamanımı iyi kullanırım.
- Başarısızlıklar karşısında yılmam.
- Başarılı bir insan olduğuma inanıyorum.

Böylelikle diyebiliriz ki, *«dünyada başarılı olanlar ve olmayanlar arasındaki en önemli farklardan biri vazgeçmeyi reddeden, dayanıklı, sürekli bir güvene sahip olmaktır.»* [Morris, 1998: 84]. Sınava hazırlanan aday da istediği başarıyı elde edene kadar amacının peşinde koşarak asla pes etmemelidir.

1.8. Sınav Kaygısını Azaltmak Amacıyla Zihinde Canlandırma Tekniği Kullanılmalı

İnsan yaşamında beden her zaman beyinden gelen uyarıcılarla harekete geçer. Herhangi bir sunum yaparken, spor hareketi öğrenirken veya merkezi bir sınava girmeden zihinde canlandırma yönteminin büyük avantajı vardır. Zihinde canlandırma yöntemiyle eğitim, spor ve sanat gibi birçok alanda uygulanarak başarılı sonuçlar elde edilmektedir. *«Roger Bannister uzmanların imkansız dediği şeyi önce zihinde başarmış ve bilinçaltını yönlendirmişti.»* [akt. Baran, 2004: 91]. Aday, zihinde canlandırma yöntemini kullanarak hem motivasyonu yüksek tutmalı hem de sınav başarısını artırmalıdır.

Dünya üzerinde başarılı insanlar her zaman bataryalarını kendileri şarj ederler. Sınava hazırlanan ve sınava girecek aday da kendi bataryasını doldurmalıdır. Böylece aday, sınav kaygısıyla baş edebilmesi için zihinde canlandırma yöntemini kullanarak zihinsel esneklik kazanmalıdır. Sonuç olarak *«her okuduğumuzda ve her öğrendiğimizde, zihnimizin içindeki kavramsal ilişkiler üzerinde her düşündüğümüzde, gökyüzündeki bulutlar gibi beynimizdeki temsiller de sürekli değişiyor.»* [Canan, 2018 a: 18-19]. Aday, farkında olsa da olmasa da zihinde sürekli bir gelişim ve değişim vardır. O halde aday, zihindeki bu gelişimden yararlanarak önemli sınavlar öncesinde canlandırma yöntemini kullanarak, sınav kaygısını düşürmüş olacaktır. Sınav kaygısının düşmesiyle beraber sınav başarısı da artacaktır. Ancak bütün bu yöntemlerle birlikte adayın sınav başarısını yükselten bir diğer etken de ders çalışma tekniğidir.

2. Sınav Başarısı ve Ders Çalışma Teknikleri

Başarının asıl sırrı coşku ve heyecandır. Başarı, *«kendiliğinden tutuşmanın sonucu değildir. Kendi kendini tutuşturmalısın.»* [akt. Morris, 1998: 202].

2.1. Sınav Başarısı

Başarı, insanı yaşamı boyunca mutlu ettiği oranda başarı olur. Aksi bir durumda sadece başarının bir anlamı yoktur. Çünkü *«başarı ve mutluluk iki farklı kavramdır, ancak birbiriyle ters orantılı değildir. İnsan hem başarılı, hem üretken, hem de mutlu olabilir.»* [Tarhan, 2012: 89]. Başarı duygusunu yaşayan kişinin kendine olan güveni artar ve mutluluk hormonları olan serotonin, endorfin ve dopamini salgılar. Ancak kaygının yüksek olduğu durumlarda beden fizyolojik olarak stres hormonu olan kortizolu salgılamaya başlar. Dolayısıyla önemli sınavlar öncesinde yaşanan endişe ve tedirginliklerde mutsuzluğu ortaya çıkarmaktadır. Bu çerçevede mutlulukla-güven, mutsuzlukla-sınav kaygısı gibi ikici durumlar tamamen kişiye bağlıdır. Mutlu olan bir kişi, her zaman kendisine şunu ilke edinmelidir: Bu günümü yaşıyorum, geleceğime güvenle bakıyorum ve geçmişten pişmanlık duymuyorum.

Öyleyse:

• Ne istediğini bilen.

• Harekete geçen.

• Yapılan çalışmanın sonucunu fark etmeyi öğrenen.

• Peşinde olan sonuçları alana kadar davranış değiştirmeye hazır olan aday, başarı yolundaki en büyük adımı atmış olacaktır.

Kısaca belirtmek gerekirse, başarıya ulaşmak için, *«aynı zamanda hem gerçekçi hem de iyimser olan dirençli bir inanca, güçlü esnek bir güvene ve inatçı bir isteğe, ihtiyacımız var.»* [Morris, 1998: 89]. Bu doğrultuda istenilen hedefe ulaşmak için; istemek, inanmak, gerçekçi olmak ve başarmak gibi dört temel argümanın olması gerekir. Çünkü sınava hazırlık döneminde bazı adaylar farkına varmadan ulaşılması imkânsız hedefler belirlemektedirler. Ancak bu imkânsız hedefler belli bir süre sonra kişide karamsarlık duygusu yaratarak, başaramama inancını ortaya çıkaracaktır. Başarısız olma düşüncesi giderek başaramama korkusuna dönüşerek, adayın kaygı düzeyini daha da üst seviyelere çıkaracaktır.

Sonuç olarak sınavlara hazırlanan aday hem kaygı düzeyini en aza indirmesi hem de hedefini belirlerken kendisine sorması gereken bazı temel sorular olmalıdır.

Örneğin:

• Bir yıl sonra kendimi nerede görmek isterim?

• Eğitim alanında mı devam edeceğim yoksa iş hayatına mı girmeliyim?

• Beş yıl sonra nerede olmalıyım?

• İstediğim alanı tamamlandıktan sonra nasıl bir iş ve hayat planlamalıyım? gibi.

Başarıya ulaşanlar planladıkları sürede hedeflerine ulaşanlardır. Başarıya, hedef belirleme ve bu hedefe yönelik plan ve program yapmakla varılır. Herkes belirlediği hedefe varamaz; ancak hedefleri doğrultusunda çaba gösteren, üstüne düşeni yerinde ve zamanında yapan kişiler hedeflerini gerçekleştirenlerdir. Daha açık bir deyişle; büyük düşünün, kendinize güvenin, cesaretli olun ve başarılı olacağınıza inanın. Çünkü dünya üzerinde o kadar yetenekli kişiler var ki, kendi yeteneklerini açığa çıkaramadıkları ve cesaretli olmadıkları için başarılı olamamışlardır. O halde «büyük düşün (think big)» başarı parolası yapılmalıdır.

2.2. Ders Çalışma Teknikleri

İnsan hayatının her aşamasında mutlaka bir çalışma vardır. Bu çalışmalar birden fazla kategoriyle açıklanabilir. İş hayatında olan bir kişi için; günlük, haftalık ve aylık rapor hazırlama, bir öğretmenin anlatacağı dersin konusu için hazırlık yapması, sunum yapacak bir uzmanın sunumu için gerekli araştırmaları yapması gibi, birçok konu da örnek verilebilir. Sınavlara hazırlanan bir öğrencinin de planlı, programlı, yerinde ve zamanında çalışarak gerekli hazırlıklarını tamamlamalıdır. Ancak düzenli ders çalışamayan adayın çalışmasını engelleyen öğrenme güçlüğü, anksiyete bozukluğu, dikkat eksikliği ve depresyon gibi önemli bir problemin olup olmadığı araştırılmalıdır. Sınavlara hazırlanan adayın böyle bir durumu yoksa ders çalışmaları daha verimli hale getirilmelidir. O halde hem ders çalışmaları

daha verimli hale getirmek hem de sınavda istenilen başarıyı elde edebilmek amacıyla dikkat edilmesi gerekenler şöyle sıralanabilir:

• Ders çalışma masasında sadece o gün ya da o hafta çalışılacak kaynaklar olmalıdır. Bir ay ya da bir dönem boyunca çalışacak bütün kaynakların (kitaplar, soru bankaları, deneme sınavları) masanın üzerinde bulundurulmaması gerekir. Çünkü böyle bir manzara karşısında gözünüz korkar ve demoralize olabilirsiniz.

•Masanın üzerinde dikkatinizi dağıtacak objelerin bulunmaması gerekir.

• Günlük ders çalışmalarda eğer üst üste iki sözel ya da iki sayısal ders; çalışma temponuzu düşürüyorsa, çapraz ders çalışma tekniği dediğimiz bir sayısal ve bir sözel ders çalışılabilir.

• Öğrenmekte zorlanılan dersler ve konular parçalara bölünerek çalışılabilir. Böylece ders çalışma motivasyonu da artmış olacaktır.

• Birden fazla ders ve konu çalışmak zorunda olduğunuz için önemli bilgileri yazarak veya şifrelendirilerek öğrenmeyi daha kalıcı hale getirebilirsiniz. Örneğin, Ege Bölgesi'nde en çok yetiştirilen tarım ürünlerini ZÜHTİP (zeytin, üzüm, haşhaş, tütün, incir, pamuk) diye şifrelendirebiliriz.

• Sınavlara hazırlık döneminde tatil günlerinde ders çalışmak ve eksikleri tamamlamak için iyi bir fırsattır. Bu fırsatlar tıpkı yaz yağmurları gibi gelip geçicidir. Dolayısıyla bu tatillerin iyi değerlendirilmesi gerekir.

• Ders çalışma programlarında mutlaka haftalık ve aylık konu tekrarları olmalı. Özellikle konu tekrarlarından sonra bir deneme sınavı çözerek konular pekiştirilebilir. Çünkü konuyu anlamanın ve unutmamanın en iyi yolu tekrar etmektir. Tekrar artıkça öğrenilen konular daha az unutulur.

• Tekrar sayesinde her geçen gün bilgi birikimi daha da artar.

• Bütün bu tekniklerle birlikte yıl içinde olduğu gibi, sınava yakın döneminde de hem beslenmeye hem de uyku düzenine dikkat edilmelidir. Özellikle son haftalarda hem beslenme hem de uyku düzenini bozarak kendinize sürpriz yaşatmamanız gerekir.

Sonuç olarak sınavda başarılı olmak bir strateji işidir. O halde arzulanan başarı için hem gerekli çalışmaların tamamlanması hem de planlı, programlı, yerinde ve zamanında gerekli hazırlıkların yapılması gerekir. Böyle bir yöntemle sınava hazırlanan aday kaygısıyla daha rahat baş edebilecektir.

3. Sınav Stratejileri ve Fiziksel Egzersizler

«Amacınız, zamanınızın patronu olsun, kölesi değil.» (Steve Smith)

3.1. Sınav Stratejisi Olarak Bilinmesi ve Yapılması Gerekenler

Yapılan araştırmalar çerçevesinde sınavda başarılı olmak için öğrenilmesi gereken bilgi kadar, bu bilginin sınav anında stratejik kullanılması da önemlidir. Bu doğrultuda aday, sınav anında nasıl bir puan alacağı ya da başarılı olup olamayacağı yerine sadece o ana odaklanmalıdır. İlgili sınav için verilen süreyi en iyi şekilde değerlendirmelidir. Kafasındaki keşkeleri, acabaları ve karamsarlıkları geri dönüşüm kutusuna atmalıdır. Çünkü çoktan seçmeli sınavlarda zaman yönetimi çok önemlidir.

Aday, başarılı olacağına inanmalı ve kendisine şunları söylemelidir:

• Kendime güvenirim.
• İsteklerim üzerinde odaklanırım.
• Başladığım işleri bitiririm.
• Önceliklerimden taviz vermem.

Bu doğrultuda aday, kendisini motive ederek yapıcı ve olumlu düşünceler geliştirmelidir. Sınav için elimden gelen çabayı ve gayreti göstererek ders çalıştım. Ayrıca «bilgi eksikliğini tamamladım», «yeterli sayıda hem soru hem de deneme sınavı çözdüm» diyerek başarılı olacağına inanmalıdır. Çünkü *«düşündüğünüz, inandığınız ve güvenle beklediğiniz her şey mutlaka gerçekleşir.»* [akt. Addington, 2001: 102]. Aday, aynı zamanda kendisini motive ederek zihinsel esneklik yöntemini de kullanmalıdır. Böylece sınav anında neden

heyecanlandığının farkına vararak kaygıyla baş edebilmesi daha kolay olacaktır.

Böylelikle diyebiliriz ki, sınav anında sonucu değil, süreci düşünmek gerekir. Sınav süresi boyunca sonuca odaklandığında, acaba çözdüğüm sorunun sonucu doğru mu? Optik kodlama işlemi yaparken kaydırma yaptım mı? Ya bütün sorular böyle zor olursa ne yapacağım? Böyle bir psikolojik durumda aday, düşüncesini kontrol edemeyeceği için sınav kaygısı giderek artacaktır. Ayrıca sınav süresi boyunca kaygıyı kontrol edemeyeceği bir durumla karşı karşıya kalacaktır. Bu durumda aday; kendine güvenli alanlar yaratarak, daha önceki dönemlerde elde ettiği başarıları dikkate almalıdır. Çünkü sınavda iyi bir puanın ve istenilen başarı sırasının elde edilmesi çoğunlukla bir strateji işidir.

O halde sınavda bilinmesi ve uygulanması gereken sınav stratejileri şöyle sıralanabilir:

• Sınava hazırlık döneminde sınav stratejisi olarak hangi testten başlıyorsanız, sınav anında da aynı testten başlamalısınız. Sınav anında farklı bir testten başladığınız takdirde ister istemez strateji ve zaman sorunu yaşanılabilir. Bu durumda alışkanlık haline getirdiğiniz testten başlamanız hem sınav kaygınızı hem de stresinizi azaltır.

• Günlük ders çalışmalarda, deneme sınavlarında ve gerçek sınavda (dır, değil, olamaz, mamalıdır, değildir vb) soru kökleri iyi okunmalıdır. Bu tür soru köklerinin altı çizilerek soru doğru anlaşılmalıdır.

• Uzun paragraflı sorulardan korkmamak ve bu sorulara ön yargıyla yaklaşmamak gerekir. Asıl uzun paragraflı soruları çözmek daha kolaydır. Çünkü o tür soruların cevapları metnin içinde saklıdır.

• Sayısal testlerdeki işlem soruları çözülürken, mutlaka kitapçık üzerinde yapılmalıdır. Sorunun çözümünü kitapçığa yapmanız işlem hatalarınızı en aza indirecektir.

• Aynı testte yer alan zor ya da kolay soruların zorluk ve kolaylık derecelerine bakılmaksızın kazandırdığı puan aynıdır. Böyle bir durumda sınav anında aşırı zorlandığınız soruya/sorulara gereğinden fazla zaman ayırıp yerinde patinaj etmenin yani gereksiz zaman kaybetmenin bir anlamı yoktur. Sınavlarda zamanlama sınırlandırması olmasaydı herkes başarılı olurdu. Dolayısıyla sınav anında çözemediğiniz soru/sorularla inatlaşmaya gerek yok. Bu durumda aday, çözemediği soruyu işaretlenerek pas geçebilir.

• Sınav anında hem zaman kazanmak hem de kaygıyı azaltmak amacıyla turlama tekniği kullanmak gerekir. Sınav süresi başladığında birinci turda sınav sorularının yaklaşık %80'ni çok rahat çözülebilir. Daha sonra ikinci turda ise boş bırakılan sorulara zaman ayırılarak kalan sorular tamamlanabilir.

• Sınav anında gereğinden fazla dikkatiniz dağılıyor ve dikkatinizi toplayamıyorsanız, o anda sizi rahatlatabilecek ve dikkatinizi toplayabilecek herhangi bir nesneye konsantre olmaya çalışabilirsiniz.

• Testler arasında birer dakikalık molalar verilebilir. Vereceğiniz molaları zaman kaybı olarak görülmemelidir. Sınav anında kısa süreli verilen molalar tam tersi dikkatinizi toplamak için yararlı olabilir.

• Her adayın kendine özgü bir optik kodlama yöntemi vardır. Bu kodlama yöntemlerini şöyle sıralayabiliriz: Her sorudan, her sayfadan, her testten ya da tüm testler bittikten sonra kodlama yöntemi yapılmaktadır. Yapılan bütün bu yöntemlerden sadece bir yöntem hariç, diğer bütün yötemler kullanılabilir. Kesinlikle tüm testlerin soruları bittikten sonra yapılan kodlama yöntemi yanlıştır. Eğer bir alışkanlık söz konusu ise bu yöntemin bırakılması gerekir. Gerekçesi ise sınavın son dakikaları olması nedeniyle çözülen tüm soruların kodlamasını yetiştirememe korkusu ve kaygısıdır. Böyle bir yöntemin bir diğer gerekçesi ise anlık dikkat dağınıklığı sebebiyle cevap anahtarlarının kaydırılmasına neden olur. Kısaca belirtmek gerekirse, her aday yukarıda belirtilen yanlış kodlama yöntemi dışında diğer bütün yöntemleri kullanabilirler. Çünkü sınava hazırlık döneminde deneme sınavlarında kazanılan alışkanlığın gerçek sınavda da uygulanması gerekir. Gerçek sınavda kesinlikle bu alışkanlığın dışına çıkarak yeni bir maceraya girmenin

anlamı yoktur. Böyle bir macera faydadan çok zarar verecektir.

• Bazen deneme sınavları ya da merkezi sınavlarda yapılan bir diğer yanlış ise tüm testler bittikten sonra geriye dönüp soru kitapçığı kontrol edildiğinde bazen iki şık arasında yani tereddütte kalan aday ilk işaretlediği cevap şıkkını değiştirmektedir. Bu tür kararsız durumlarda çok güçlü neden/nedenleriniz (işlem hatası, yanlış okumalar hariç) yoksa kesinlikle cevap şıkkı değiştirilmemelidir. Sınav anında akla gelen ilk şıkkın doğruluk oranı her zaman % 80'dir. *«Soruyu okur okumaz aklınıza gelen ilk cevap; doğru cevaptır. Son derece yerinde, bilimsel dayanağı da olan bir öğüttür.»* [Tarhan, 2012: 85].

Sonuç olarak; bilinmesi ve yapılması gereken önemli bir diğer bilgi ise sınavınız erken bitse bile sınavdan çıkmayarak, baştan sona cevaplar kontrol edilmelidir. Boş bırakılan sorulara zaman ayırılarak, sınav süresinin son dakikasına kadar kullanılmalıdır. Adayın her zaman zihinde tutması ve ilke edinmesi gereken bir diğer gerçek şu olmalıdır: Hayattaki en büyük mutluluk ve zevk; «başkalarının senin başaramayacağını, yapamayacağını söyledikleri şeyleri» yapabilmek ve başarabilmektir.

3.2. Sınav Öncesi ve Sınav Anında Yapılması Gerekenler

Sınav için bütün çalışmalar yapılarak gerekli donanıma sahip olan aday, aynı zamanda sınava çok kısa bir süre kala ve sınav anında bazı önemli konulara dikkat etmesi gerekir.

Adayın dikkat etmesi gereken konular şöyle sıralanabilir:

• Yapılan bütün hazırlıklardan sonra sınava bir gün kala ders çalışma ve soru çözmenin bırakılması gerekir. Aksi takdirde sınav gününe, anına kadar ders çalışmak ve soru çözmek adayın stres ve kaygı seviyesini artıracaktır.

• Aday, mutlaka sınava gireceği yeri önceden görmelidir. Sınav günü zaten tanımadığı kişilerle ve bilmediği ortamda sınava girecektir. Adayın bir gün önce sınav yerini görmesi kısmen de olsa sınav günü onu rahatlatacaktır.

• Aday sürekli hangi saate/saatlerde uyuyorsa, sınav akşamı da aynı saate uyumalıdır. Yani ne çok erken ne de çok geç saatte yatmaması gerekir.

• Sınav sabahı normal günlerde hazırlanan kahvaltı yapılmalı. O güne özel ekstra bir şeyin yapılmaması gerekir. Bu konuda adayla birlikte ebeveynler de dikkat etmeli. Sınav günü bazen ebeveynin fazla ilgisi adayda yarardan çok stres de yaratabilir.

• Sınav başlar başlamaz ilk dakikalarda kaygı ve stresin artması gayet doğaldır. Daha önce de bahsediliği gibi aday, en başarılı dersten ya da testten başlamalıdır. Böylece hem adayın kendine olan güveni artar hem de sınavın ilk dakikalarını daha verimli kullanmış olur.

• Sınav süresi boyunca aday, sadece kendi soru kitapçığına odaklamalıdır. Diğer adayların soru çözme yöntemine yani daha hızlı ve daha yavaşa takılmaması gerekir. Aksi takdirde aday sınav anında dikkatini toparlayamaz. Çünkü dikkatini toparlamayan sınav stresiyle ve kaygısıyla baş edemez.

Sonuç olarak bütün bu yöntemlerle birlikte aday, sınavda gereğinden fazla stresli durumlarda derin nefes alıp vererek, kaygıyı da kontrol edebilmelidir.

3.3. Fiziksel Egzersizler

Yaşam, her zaman iyi bir nefes almak ve iyi bir nefes vermekle başlar. Nefes egzersizleri yaparken ağır, derin ve sessiz olmalısınız. Nefes almadan önce ciğerin iyice boşalması gerekir ve yeni bir nefes almadan önce birkaç saniye beklemek gerekir. Günlük hayatta bu yöntem alışkanlık haline getirilmelidir. Özellikle sınava hazırlık döneminde yapılan nefes egzersizleri ve kas gevşeme teknikleri hem kaygıyla baş etmede yararlı hem de etkilidir. Aday, sınav anında kendini gergin hissettiğinde derin nefes alıp vererek, kaygının kimyasını yaşayan bedene gevşemenin kimyasını yaşatmalıdır.

Öyleyse günlük yaşamda olduğu gibi sınava/sınavlara hazırlık sürecinde de düzenli nefes ve fizik egzersizleri yapılmalıdır. *«Aktif*

sporda beyinde endorfin denilen mutluluk hormonu salgılandığı, dopamin gibi zevk maddesini artırdığı bilimsel olarak gösterilmiştir.» [Tarhan, 2002: 178]. Bu çerçevede düzenli yapılan fiziksel egzersizler adaya birden fazla yarar sağlayacaktır. Bu yararlardan biri; kaygının azalması, diğeri de öğrenmede etkinliği arttırmasıdır. Çünkü *«stres altında olduğumuz zaman vücudumuz çok oksijene ihtiyaç duyar.»* [Tarhan, 2002: 168]. Böyle bir durumda gerginlik, damarlarda daralmaya neden olduğu için hücrelere giden kan miktarı da azalır. Bu durumda stres, giderek başa çıkılamaz hale gelir. *«Stres, vücudun zorlamalara ve değişime karşı verdiği otomatik tepkidir. Bir noktaya kadar yapıcıdır ve verimi artırır; ama o noktaya geçtiğinde, verimi düşürür ve tedbir alınmazsa bunalıma ve kaygıya neden olur.»* [Smith, 2002: 138]. Böylelikle diyebiliriz ki, sınava hazırlık döneminde ve sınav anında stresin en alt seviyelerde tutulması gerekir. Bu nedenle düzenli fiziksel egzersizler ihmal edilmemelidir. Düzenli fiziksel egzersizler sonucunda:

- Yapılan çalışmanın etkinliği artar.
- Kaslarda ve zihinde gevşeme yaşanır.
- Adayın kendine olan güveni artar.
- Aday için daha sağlıklı bir yaşam olur.

Sonuç olarak düzenli fiziksel egzersizler sayesinde aday, kaygı düzeyini daha rahat kontrol edebilecektir. Ayrıca egzersizler beyinle yeni öğrenme kanallarını da açmaktadır. Bu doğrultuda yapılan ders çalışmaları ve tekrarlar zihinde daha kalıcı hale gelir. Çünkü *«ortaokul, lise ve üniversite dönemleri, beynin en hızlı değişim geçirdiği, sosyal hayat kalıplarının en net şekilde belirlendiği dönemlerdir.»* [Canan, 2018b: 59].

4. Sonuç ve özlü sözler

4.1. Sonuç

İnsanın başarılı olması her dönemde olduğu gibi günümüzde de önemli bir yere sahiptir. Başarı ve motivasyon hem çalışma hayatında hem de eğitim alanında oldukça önemli iki konudur. Örneğin, ders çalışma döneminde sınava hazırlanan adayın öğrenme isteğin oluşması için iç motivasyon gereklidir. Dolayısıyla dışarıdan verilen motivasyon bazen zihin için anlamsız olabilir. İç motivasyonu oluşması için öncelikle zihnin buna hazır olması ve şartlanması gerekir. Çünkü *«zihnimiz, depoladığı bilgileri bir bilgisayarın birbirinden bağımsız dijital verileri depolaması gibi değil, birbiriyle ilişkili yığınlar ve ağlar şeklinde kaydeder.»* [Canan, 2018a: 18]. Bu durumda sınava hazırlık döneminde de aday öğrendiği bilginin farkında olmalı ve eksik bilginin analizini yapmalıdır. Sınava hazırlanmak bir süreç olduğu için varolan bilgi eksikliği bu süreçte tamamlamalıdır. Yapılacak bu analizler çerçevesinde sınavlara hazırlanan aday zaman kaybetmeden hemen harekete geçmelidir.

O halde yapılması gereken, her gün planlı bir ders çalışmayla birlikte bir sonraki günde yapılacaklar saptanmalıdır. Adayın böyle bir çalışma yöntemiyle hedefine ulaşması daha kolay olacaktır. Fakat bu dönemde zaman zaman yapılan yanlışlarda vardır. Örneğin; «keşke birden bire bir ders çalışma isteği gelse» ya da «beni hemen harekete geçirecek bir ışınlama (irradiation) olsa» hemen ders çalışmaya başlayacağım, gibi. Sınava hazırlanan adayın böyle bir tutumu ve davranışı doğru değildir. Böyle bir durumda yapılacak ilk şey, hemen ders çalışmaya başlamaktır. Ders çalışmaya başlayan adayın istekle birlikle performansı da artacaktır. Bazen ders çalışmak için öyle zamanlar var ki, aday ne kadar çalışmaya istekli olursa olsun beyin ve fizyolojik durum buna henüz hazır değildir.

Böylelikle diyebiliriz ki, performansının en düşük olduğu bazı zamanlarda ders çalışmak çok da uygun değildir. Örneğin, *«yemekten sonra midenin yiyecekleri rahatlıkla sindirebilmesi için kan yoğun olarak sindirim sistemine tahsis edileceğinden beyin performansımız düşer ve zihinsel gevşeklik yaşarız. Bu nedenle yemekten hemen sonra ders çalışmak uygun değildir.»* [Baran, 2004: 33]. Beynin ders çalışmaya hazır olmadığı buna benzer zamanlarda bazen ebeveynler, adayın ders çalışmasını isterler. Hatta çalışmayan adaya psikolojik boyuta varacak kadar baskı uygulanmaktadır.

Bazı ebeveynlerin bu tutum ve davranışı aday üzerinde travma yaratacak seviyeye gelir. Aday üzerinde bu boyuta varan baskının birden fazla nedeni vardır. Örneğin, «benim yapmak isteyip da yapamadığım» ya da «kazanamadığım bir bölümü çocuğumun kazanmasını istiyorum», gibi beklentilerin olması. Bazen de bu baskılar sonucunda adayın fikri alınmadan şu mesleği seçeceksin ve/veya tercih edeceksin, gibi dayatma mesleklere yönlendirilmektedir

Daha açık bir deyişle, *«gençlerimize 'ne istediklerini' sormayı ve buna kafa yormayı öğretmiyoruz. İstemeyi bilmiyorlar. Hayatlarını neyle geçirmek istediklerini düşünmeye gerek görmüyorlar. Bir 'işe girmeyi' ve 'para kazanmayı' tek amaç olarak görüyor gibiler. Bir yerde haklılar da… Çünkü biz onlara böyle öğretiyoruz.»* [Canan, 2016: 27]. Örneğin, «kızım senin diş hekimliğe yatkınlığın daha fazla» bu nedenle o bölümü seçmen daha iyi olur. Oğlum «nasıl olsa hazır ofisimiz var hukuk fakültesi dışında meslek seçmene gerek yok» gibi yanlış yönlendirmeler yapılmaktadır. Böyle bir yaklaşımla hareket eden adayın eğitim yaşamına bakıldığında, meslek hayatındaki iniş ve çıkışlar çok rahat görülmektedir. Nedeni ise adayın ısmarlama alanlara ya da mesleklere yönlendirilmesindedir. Çünkü öyle adaylar var ki, *«iyi bir sözelci ve çok başarılı bir halkla ilişkiler uzmanı olabilir, ama aile onu yıllarca makine mühendisliği peşinde koşturmuş ve bu amaç için sayısal alanı seçmesini istemiştir.»* [Beledioğlu, 2009: 72]. Kısaca belirtmek gerekirse aday, herhangi bir mesleği seçerken tabii ki ebeveynlerin fikrini almalıdır. Bu durum ebeveynin en doğal hakkıdır. Aday, onların hayat tecrübelerinden de yararlanmalıdır. Aslında bu zorlu süreçte şunu da göz ardı etmemek gerekir; adayla birlikte ebeveyn de kaygıyı ve heyecanı yaşamaktadır. Ancak yine de en son karar adayın olmalıdır; çünkü bir mesleğe karar verirken ilk önce yetenekleri, ilgileri ve istekleri dikkate alınmalıdır.

Sınava hazırlık aşamasında sadece yukarıda dile getirilen konularda yanlışlar yapılmamaktadır. Aday tarafından da yapılan yanlışlar vardır. Bazen sınav anında adayın yaptığı en büyük yanlışlardan biri de; «acaba iyi bir puan elde etmek için yeterli doğrum var mı?» O anda çok gereksiz olan bir iç konuşmadır. Bu düşünce yerine, «şu anda sınavdayım elimden geldiği kadarıyla varolan bilgimi ve zamanımı iyi kullanmalıyım» şeklinde düşünülmesi kişinin sınav performansını ve başarısını daha artıracaktır. Ancak adayın sınava/sınavlara gereğinden fazla anlam yüklediği için kaygının ve stresin de bununla beraber arttığı görülmektedir. Sınavın tehlike olarak algılanmaya başlamasıyla hem kaygı hem de stres artmaktadır. Aslında kaygıya ve strese neden olan bir tehlike yoktur, kişinin varolan duruma/durumlara yüklediği anlamdır. Bütün bu reaksiyonlar adayın elinde olduğu için bunlarla başa çıkma da yine onun elindedir.

Kısaca belirtmek gerekirse; stresle birlikte kaygı, adayın varolan bilgi birikimini sınav anında kullanmasına engel olur. Çünkü kaygı, insan yaşamında yıllar boyunca öğrenilmiş davranış ve düşüncelerden kaynaklanmaktadır. İnsan istediği takdirde bu tutum ve düşüncelerden kurtulabilen bio-psişik özelliğe sahiptir. Örneğin, sınavda başarılı ya da başarısız olması adayın yeterli çalışıp çalışmamasına bağlıdır. Fakat aday, istediği sınavda yeterli puanı alamayarak başarısız olduğunda, yeniden bir şansının daha olduğunun bilincinde olmalıdır. O halde başarısızlığın getireceği sonuçtan asla korkmamak ve zihni bu tür konularla çok fazla meşgul etmemek gerekir. İnsan hayatında her başarısızlığın sonucunda bir başarı, her engeli aşmanın bir yolu vardır.

Sonuç olarak yaşamda istenilmeyen bazı düşüşler ya da başarısızlıklar olabilir. Ancak bu düşüş ve başarısızlıklar asla cesaretinizi kırmamalıdır. *«Ben hiçbir zaman başarısız olursam ne olacağını düşünmem, çünkü bunları düşünmeye başladığınızda olumsuz bir sonuca yoğunlaşırsınız. Eğer konunun üzerine atlıyorsam başarılı olacağımı düşünüyorumdur; başarısız olursam neler olacağını değil.»* [akt. Baran, 2004: 24]. Bazen başarısızlık, başarı yolundaki ilk adım olarak görülmelidir. Çünkü

başarılı insanlar, elde ettikleri sonuçları her ne şekilde olursa olsun kabul ederler. Bu insanlar, başarısızlıkları hiçbir zaman kalıcı görmezler. Elde edilen olumsuz sonuçları, başarısızlığa ve şansa bağlamazlar. Mutlaka yapılması ya da üzerinde çalışılması gereken bazı eksikliklerin olduğunu kabul ederler. Dünya üzerinde en çok başarılı insanların da başarısızlığa uğradıklarını bilirler. Çünkü insan hayatında sürekli zirveye doğru bir başarı ivmesi yoktur. İnsan yaşamında iniş ve çıkışların olması gayet doğaldır. Örneğin *«bir ağacın amacı dimdik kalabilmektir, ama rüzgara göre eğilebilmesi de gerekir. Esnek olmayan bir amaç, ne kadar ulaşılabilir olsa da süreç içinde bize zarar verebilir.»* [Addington, 2001: 60]. Bir ağacın yağmura ve fırtınaya karşı dimdik durabildiği gibi, aday da sınava hazırlık döneminde ve sınav anında gelebilecek olumsuzluklara rağmen hedefine varmayı bilmelidir. Çünkü başarılı kişiler; başarısızlık karşısında pes etmeyen, çaba gösteren ve mücadeleyi asla elden bırakmayanlardır.

4.2. Özlü Sözler

Şunu unutmamak gerekir; hayat asla istediğimiz gibi değildir, yaptığımız gibidir. Çünkü dünya her zaman kişiye heyecan sunmayabilir, bazen kişinin de dünyaya heyecan vermesi gerekir.

Planlamayı ve zamanlamayı başaramayan kişilerin hayatında her zaman başarısızlığın davetiyesi vardır.

İnsan, bio-psişik özelliği sayesinde her zaman başarı odaklıdır.

Belirlenmiş bir amacı olmayan ruh kendini yitirir (Michel de Montaigne).

İnsan geçmişini değiştiremez, ancak yaşadığı ana ve geleceğine en iyi şekilde yön verebilme olanağına sahiptir.

Kendisini yönetmeyi bilmeyen kişi, başkalarını yönetemez.

Yaşamın her alanında sürekli karar değiştiren, yani kararsız kişiler anlık bulutlara benzerler.

Çalışma ekmeliyiz ki, başarı biçelim.

Hayatta gerçek başarıya ulaşan kişiler, kendilerini değerli amaçlara verenlerdir.

Bilinçli ders çalışma başarının teminatıdır.

Hazırlık şansın anasıdır (Baltasar Gracian).

Çok hazırlanmak kadar başarıya yolaçan birşey yoktur (Oscar Wilde).

Orta düzeyde stres, insan hayatındaki çalışma performansını artırır.

Motivasyon kişisel bir duygudur, birini motive eden herhangi bir durum başka birini motive etmeyebilir.

Büyük düşün (think big) başarı parolası yapılmalıdır.

İnsan hayatındaki başarıların temelinde inanç vardır. Bu nedenle her şeyden önce başaracağınıza inanmalısınız.

Hayatınızda şunu ilke edinmelisiniz; başladığınız işi mutlaka tamamlayın.

Sınavlarda zaman problemini minimize etmek için, sık sık deneme sınavlarına girmelisiniz.

İnsana her şeyi öğreten 1K ve 5N kuralı iyi kullanılmalıdır. Bunlar; kim, ne, neden, ne zaman, nerede, nasıl'dır.

Sınav anında gereğinden fazla stres ve kaygı varolan bilginin kullanılmasını engeller.

İnsan; her zaman öğrenmeyi, öğrenmelidir.

İyi bir kafaya sahip olmak yetmez; mesele onu iyi kullanmaktır (Rene Descartes).

Başarının asıl sırrı; coşku ve heyecandır.

Ben hayatımın hiçbir anında karamsarlık nedir tanımadım (M. Kemal Atatürk).

Ulaşmak istediğimiz hedef, her zaman sınırsız enerjimizdir.

Üstün bir başarıya ancak profesyonel bir çalışmayla varılabilir.

Asıl başarı, başaramama endişesini yok etmektir.

Akıllı insanlar her zaman rüzgârı arkalarına alırlar.

Başarılı insanlar, hedeflerine odaklandıkları için engellere takılmazlar.

Hayatta önemli olan düşmek ya da düşmemek değildir, önemli olan düştükten sonra tekrar kalkmayı başarmaktır.

Kaynakça

1. Addington, Jack, Ensign (2001), *%100 Düşünce Gücü,* (Çev. Birol Çetinkaya), İstanbul: Akaşa Yayıncılık.
2. Açar, Halil, Rahman, (2010), (Ed.), «Uluslararası Eğitim Felsefesi Kongresi» *Eğitimde İhtiyaç Duyduğumuz Bir Değer: Moral Liderlik,* Seminer Bildirileri 6-8 Mart 2009, Ankara: Eğitim- Bir- Sen Yayınları, s. 271-272.
3. Alkayış, Ahmet, (2009), *1991Tarihli Psikoloji Dersi Öğretim Programının ve Psikoloji Ders Kitabının İncelenmesi,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
4. Baran, Ziya, (2004), *Başarıyı Keşfedin,* İzmir: Bilgivizyon Yayınları.
5. Belediоğlu, Süleyman, (2009), *Sınav Cesareti,* Ankara: Ayrıntı Basımevi.
6. Canan, Sinan, (2016), *Unutulacak Şeyler,* İstanbul: Tuti Kitap.
7. Canan, Sinan, (2018a), *Kimsenin Bilemeyeceği Şeyler,* İstanbul: Tuti Kitap.
8. Canan, Sinan, (2018b), *Değişen Be(y)nim,* İstanbul: Tuti Kitap.
9. Işıksaçan, Tarık, (2014), *Etkili Motivasyon,* İzmir: Kum Saati Yayınları.
10. Köknel, Özcan, (2002), «Sunuş» *Stresi Mutluluğa Dönüştürmek,* İstanbul: Timaş Yayınları.
11. Semerci, Bengi, (2007), *Sınav Stresi ve Başa Çıkma Yolları,* İstanbul: Merkez Kitaplar Yayınevi.
12. Smith, Steve, (2002), *Sen En İyisi Ol,* (Çev. Necmettin Çankaya), İstanbul: Timaş Yayınları.
13. Tarhan, Nevzat, (2002), *Stresi Mutluluğa Dönüştürmek,* İstanbul: Timaş Yayınları.
14. Tarhan, Nevzat, (2012), *Genç Arkadaşım,* İstanbul: Timaş Yayınları.
15. Morris, Tom, (1998), *Gerçek Başarı,* (Çev. Alev Önder), İstanbul: Sistem Yayıncılık.

İnternet Kaynakça

1. http://www.hurriyet.com.tr/kampus/sorularla-inatlasmayin-11-taktigi-uygulayin-40117794 (e.t. Haziran 2018).
2. https://www.e-psikiyatri.com/sinav-kaygisindan-boyle-kurtulun-50635 (e.t. Mayıs 2018).
3. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=36102 (e.t. Nisan 2018).
4. www.meb.gov.tr Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı 1991 Tarihli Psikoloji Dersi Programı (e.t. 2009).